



Ką daryti kai patiri patyčias internete?



Prenešk

tinklapio administratoriui
apie žeminantį elgesį.



Blokuok

asmenį, kuris Tave žemina
ir skaudina.



Išsaugok

žeminančias žinutes ar
vaizdus – jų gali prireikti
kreipiantis pagalbos.



Stenkis neatsakyti

į žeminančius komentarus.
O jei norisi sureaguoti –
reaguok tvirtai, bet
neagresyviai.



Kreipkis pagalbos

– į patikimą suaugusįjį ar
kitą žmogų, kuris gali
pagelbėti sustabdyti
patyčias.



Atsitrauk

nuo interneto bent trumpam
– nuveik ką nors kitą, kas
Tave džiugina ar padeda
pasijusti geriau.